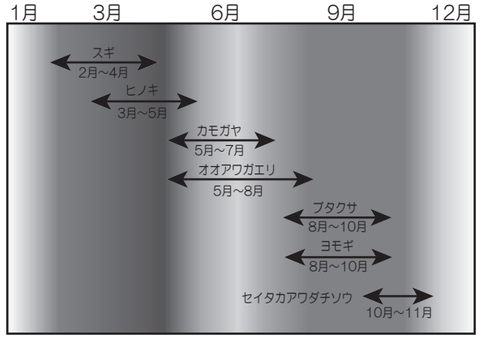
アレルゲンとなる花粉は年中飛んでいます。
そして、スギはもう始まっています！

樹木では、スギ、ヒノキ、ケヤキの花粉がアレルゲンです。スギ、ヒノキは２月から５月頃まで、春中猛威を奮います。まさに今からですね！

草では、帰化植物であるカモガヤ・オオアワガエリ、３大花粉症の一つであるブタクサ、秋のもう一つの巨頭ヨモギなどが原因となります。

こうして1年を通して見ると、アレルゲンとなる何らかの花粉がほぼ年中飛散しているのがよくわかります。

花粉症を引き起こす代表的な植物と飛散時期



対処法は？

対処法は３つ、「予防的療法」と「対症療法」、
そして「根治療法」です。

予防的療法

症状が出る前から予防的に薬を服用して、症状が出にくく、出ても軽くすむようにする治療法です。花粉症は毎年ほぼ同じ時期に起きるので、それを目安に1ヶ月程度前に受診し、適切な薬の処方を受けて使用を始めましょう。主に第二世代抗ヒスタミン薬や化学伝達物質遊離抑制薬が使われます。

対症療法

対症療法は、シーズンに入りくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出たとき、経口ステロイド薬の一時的（一週間以内）な服用や局所ステロイド薬（点鼻薬）などを使って、その症状そのものを、やわらげる治療です。

根治療法

きちんと治したければ・・・

減感作療法

治療の即効性はないが、アレルギーの元となる花粉のアレルギー物質を長い時間をかけて濃度の薄いものからだんだんと濃度を上げつつ体内に注射していくことで体を次第に抗原に慣れさせて、アレルギーが起こりにくい体質に変えていく治療方法です。しかし100%の人が治るわけではなく、多少の症状があっても薬を使うほどでもなく、生活に障害がなくなる人が約70%です。花粉が大量に飛ぶ年は薬が必要なこともあります。

漢方

各種の漢方薬による治療です。漢方薬は症状ではなく体質によって薬を選択するので、本格的に行うには専門家の見立てが必要になります。体質との相性がよいとかなりの症状の改善が期待できますが、現在のところ医学的に効果が確かめられたものは小青竜湯だけです。病院で処方を受ければ保険が利く、女性の妊娠・授乳期にも比較的安全といった特長があります。

治療に対する注意点

点鼻薬

炎症を抑えるステロイド剤入りの点鼻薬は抗アレルギー薬のものより即効性が期待できます。しかし、長期に渡って使用していると、だんだんと薬の効果が薄れてくるだけでなく、粘膜が厚くなってきてますますひどい鼻づまりが生じてしまいます。一時的にどうしても鼻づまりを治したい時のみの使用に抑えておきましょう。

服薬

花粉症の症状は花粉の飛散量によって変わります。毎日規則正しい生活と服薬を心がけて下さい。症状が軽くなった時や花粉の飛散が少ない日などは、薬を飲み忘れる方もいるようです。しかし、飲み忘れたからといって、2日分を一度に飲むのは避けてください。専門家の指導に従って正しく薬を飲むことを心がけてください。なお、服薬は花粉飛散後期になり、花粉飛散量が減ったら減量することができます。

花粉症を克服するためにきちんとしたステップを踏みましょう！

1 まずお医者さんにかかろう！

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがの症状が出たら、まず何が原因なのかを専門医に調べてみてもらいましょう。市販の薬ではなく、自分に合った正しい薬を処方してもらうためにも、医者の下を訪れた方が賢明です。

2 正しい治療を受けよう！

血液検査などにより原因のアレルゲンが判明したら、あなたの症状や、体質に合わせた治療（予防・対症・治癒）が始まります。

3 説明を良く聞こう！

薬を飲むと眠くなるとか、症状がなかなか改善しないといったことは、専門医と相談しましょう。きちんと状態を伝えた上で、専門医の説明を良く聞くことが大切です。

4 続けることが肝心！

ちょっと症状が治まってきたから、といって治療をサボると、花粉症は再びあなたを襲いかねません。また、すぐに治らないじゃないか、と通院をやめてしまってはいつまでも花粉症に悩まされることになります。根気よく専門医と二人三脚で治療を続きましょう。

5 生活の中で工夫を！

マスクやメガネを着用しましょう。

コートなどは化学繊維と綿の混紡の表面のスベスベしたものにし、毛織物は出来るだけ控えましょう。

帰ったら、鼻をかみ、目を洗い、うがいをして体に付いた花粉を除きましょう。

花粉の時期には特に念入りに掃除機をかけましょう。排気をカットする掃除機がお勧めです。

洗濯は乾燥機を使用するか、なるべく室内で干すようにすれば、効果的です。外に洗濯物を干す際には、花粉の飛散量の多いお昼前後は避け、乾いたらすぐに取り入れます。取り入れる時には、もちろんよく花粉をはらってください。

布団を外に干すと、夜布団に入ってから鼻水が大変で眠れない、っということになりかねません。その代わり、ベットや布団には時々掃除機をかけましょう。布団専用の掃除機ノズルも発売されています。また布団乾燥機を使用するのもお勧めです。

ニンニク、ネギ、タマネギなど、アリシンを含む野菜は、血管を拡張させる効果と冷え性の予防効果もあるので２重の意味で花粉症に効果的です。さらに、最近注目なのがレンコンです。レンコンには、免疫力を高めると同時に、免疫系の暴走を食い止める免疫調整力を高める効果があるそうです。

日記をつけてみましょう。1日のうち、朝昼晩のいつ頃に症状が激しく出るかを記入するだけの、簡単なものです。それ以外にも、気がついたことはメモします。

新聞やテレビなどの花粉飛散情報を参照しましょう。飛散量は天候により変わりますので、予報は必ずしも正確とはいえませんが、シーズン中晴れて暖かい日や、雨上がりの翌日、乾燥して風の吹く日などは、花粉の飛ぶ量が多くなります。

このように自分の生活をみつめることで、花粉症を重くしない工夫をこらすことができます。

花粉症が多くなる今の時期は、インフルエンザや風邪の流行期間と重なるため、風邪症状との区別が難しい場合があります。自分の症状をよく観察して、体に異常を感じたら、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。花粉症において最も特徴的な症状は「目のかゆみ」です。また、止める間もなく流れてしまう水のような鼻水も風邪とは違った症状です。

お知らせ

☆ソフィア訪問看護ステーション東が丘を開設します！！☆

平成23年3月より、13拠点目となるソフィア訪問看護ステーション東が丘を開設致します。東急田園都市線駒沢大学駅から9分程度の一戸建て、住所は目黒区東が丘1-25-15です。東京医療センター、東京医療保健大学、駒沢公園の近くで閑静な住宅街に位置します。

Dedication & Hospitality

お問い合わせは ソフィアメディ㈱ 03-5768-2853 まで